

EPOC: Aún Puede Estar Activo

Mantenerse activo es importante si usted tiene EPOC.

Puede ser difícil creer que la actividad es una buena idea... especialmente si está cansado, y sin aliento al hacer tareas cotidianas.

Pero moverse más hará que se sienta más fuerte y que tenga más energía.

Hasta podría sentir menos falta de aire.

Esto le ayudará a ser un poco más independiente... y le facilitará cosas como hacer las compras o reunirse con amigos.

Quizás usted tenga algunas ideas de cómo estar más activo, podría sentirse mejor... y cómo eso podría cambiar lo que es capaz de hacer cada día.

Si no ha sido muy activo, empezar puede ser la parte más difícil.

Esto no necesariamente significa ir al gimnasio.

Se trata de encontrar cosas que disfrute... y que se sienta cómodo hacer.

Además... es una buena idea consultar al doctor sobre cuáles actividades son adecuadas para usted.

Entonces, ¿qué actividades se imagina?

¿Hay alguna actividad que le gustaba o que alguna vez quiso probar?

¿Como caminar... o encontrarse con un amigo en el parque?

Tal vez la jardinería le parezca mejor.

Pruebe a anotar tres ideas... y elija la que le guste más.

Puede programar su actividad en un calendario.

Usted puede encontrar que es más fácil la actividad con un amigo... hasta con uno de cuatro patas.

O tal vez prefiera hacer cosas solo.

Lo importante es encontrar algo que le dé resultado.

Ahora podría tener algunas ideas acerca de actividades que le gustaría probar.

Elija algo que le interese... empiece poco a poco... y... ¿por qué no empezar hoy?

Puede fijarse una meta que crea que pueda hacer.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

EPOC: Aún Puede Estar Activo

Aun 5 minutos de actividad es un gran comienzo...
y puede hacer más a medida que se sienta listo.

Piense en ello como un pequeño compromiso consigo mismo.

Ese compromiso puede tener grandes beneficios.

Puede ayudarle a sentirse mejor... para poder seguir haciendo las cosas que disfruta.